



[Clic : Fly Hamac](#)

DATES de STAGES FLY Hamac à venir et à noter pour essayer ou confirmer les sensations dans un tissu suspendu

On peut le dire, **ce mélange de gym, d'étirements et d'enchaînements de mouvement réalisés dans un hamac tissu suspendu est une petite révolution pour travailler autrement le corps et le renforcer.**

Se glisser dans ce **tissu suspendu étirable sous forme de hamac** pourrait vous laisser présager « un bon repos », en fait il n'en est rien c'est un outil de travail redoutable, simple, agréable et efficace. Les dates de stage :

- ♥ **Samedi 19 septembre 20 : 14h30 – 16h, soit 1h30 au niveau de première pratique – coût du stage/pers : 25€ - 8 places**
- ♥ **Samedi 26 septembre 20 : 14h30 – 16h, soit 1h30, pour personne ayant déjà pratiqué (Au moins 10 séances suivies) – 8 places - 25€/pers**
- ♥ **Samedi 10 octobre 20 : 14h30 - 16h, soit 1h30, niveau accessible grand public – 8 places - 25€/pers.**

NB : Inscription obligatoire avec règlement avant début du stage.



L'avantage de ce travail « en suspension » est qu'il doit être fait en « **tenant l'engagement de ses abdos** » (le centre d'énergie) pour exécuter des exercices dans toutes les positions. Le tissu va faciliter certains exercices car l'apesanteur soutien, guider et maintenir le corps, par exemple dans les positions inversées, tête en bas, qui sont bien plus difficile sur la terre ferme.

Des exercices suspendus permettent un confort plus important par exemple ceux où les jambes sont surélevées : le dos apprécie, il y a même un côté très agréable à ce type de travail.



Les consignes données par le coach sont très importantes à suivre car elles ont un caractère de sécurité pour bien réaliser les exercices. En effet, **l'espace dans lequel votre corps évolue et bouge dit « aérien », vous fait perdre vos repères habituels** (pas d'appuis au sol). Ce côté fun, ludique et nouveau peut vous faire pousser des ailes et vous donner le sentiment de pouvoir aller vite, mais attention justement de ne pas aller trop vite.

Commencez pour essayer, tester, ressentir, comprendre, assimiler, recommencer tout en adoptant les variations nécessaires indiquées qui peuvent vous aider. Cet apprentissage vous permettra par la suite **une pratique sécuritaire et plaisante pour bien faire et progresser plus vite.**

N'ayez pas de crainte sur les installations : les tissus sont solides, bien accrochés sur un système costaud, aucun risque lorsque vous vous installez à l'intérieur. Il va falloir vous faire confiance et lâcher un peu prise pour retrouver votre âme d'enfant.

Par ailleurs, **les hamacs sont à distance les uns des autres, ce qui rend la pratique extrêmement sécuritaire et respectueuses des consignes sanitaires.** La désinfection est assurée après chaque utilisation des tissus. Salle climatisée. Vos coachs sont diplômés d'état et formés à la technique du hamac.

La salle est équipée de 8 hamacs, ce qui nécessite de réserver votre tissu. Merci de vous inscrire à la date de stage que vous aurez choisie.

Votre tenue idéale pour pratiquer dans le tissu :

Tee-shirt, legging, collant, pantalon...chaussettes ou pied nu, éviter les bagues ou les bracelets qui accrochent. La pièce est climatisée.